

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Un sport ancien qui revit : l'inter-crosse  
**Autor:** Jakob, Rolf C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998342>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Un sport ancien qui revit

# L'inter-crosse

Rolf C. Jakob, président de la Fédération suisse de lacrosse et d'inter-crosse  
Traduction: Dominique Müller



Tir au but: après un tir ou une passe, la crosse indique la direction du but.

**Version simplifiée du lacrosse dont il s'inspire, l'inter-crosse est un jeu fascinant qui trouve son origine chez les Indiens d'Amérique du Nord. Ce jeu rapide et dynamique enthousiasme ses jeunes adeptes, toujours plus nombreux au Canada, aux USA et même en Europe, où il déferle dans les clubs et les écoles.**

Les jeux basés sur le maniement d'une crosse et d'une balle existent depuis le début de l'humanité, dans toutes les parties du monde. En Amérique du Nord, le lacrosse est précisément le plus ancien de ces jeux de crosse; il s'agissait à l'origine d'un rituel religieux pratiqué par les Indiens lors de diverses cérémonies. Il faisait également partie des préparatifs guerriers, opposant différentes tribus ou des membres d'une même tribu. Son nom indien, Baggetaway, provient de l'iroquois et signifie «petit frère de la guerre». Véritable jeu tribal, le lacrosse ou plutôt Baggetaway à cette époque, réunissait de cent à mille hommes dans chaque camp. Une falaise, un arbre ou des poteaux distants de 600 m jusqu'à parfois, dans certains cas, 15 kilomètres pouvaient servir de buts. Les jeux se déroulaient entre le lever et le coucher du soleil, pendant une période de deux à trois jours. La première trace écrite de ce jeu a été léguée par le missionnaire français Jean de Brébeuf, qui l'avait baptisé *la crosse*, inspiré à la fois par la forme courbe de la canne et la crosse de l'évêque.

Les colons français commencèrent à jouer régulièrement au lacrosse dès 1800 et codifièrent les dimensions du terrain,

les règles et le nombre de joueurs par équipe. En 1859, les Canadiens font du lacrosse leur jeu national. Le lacrosse se propagea rapidement dans toute l'Amérique et fut enseigné, dès 1900, dans le cadre de l'éducation physique à l'école. Il connut son apogée en figurant aux Jeux Olympiques d'Amsterdam en 1928, de Los Angeles en 1932 et de Londres en 1948. Actuellement le lacrosse et l'inter-crosse sont pratiqués dans 17 pays par un demi-million de joueurs environ. Au cours de ces dix dernières années, le lacrosse a véritablement explosé aux USA et au Canada, principalement dans le domaine du sport scolaire et associatif.

## Les jeux dérivés du lacrosse

### L'inter-crosse

La Fédération internationale d'inter-crosse (FIIC) a été créée en 1985, à Paris, dans le but de développer un jeu collectif sans contact corporel destiné aux enfants et aux adolescents. Opposant deux équipes de cinq joueurs en salle ou en plein air, le jeu consiste à envoyer la balle dans le but adverse, en effectuant des passes à l'aide de la crosse. C'est l'équipe

qui a marqué le plus de buts lorsque le temps de jeu est écoulé qui remporte la victoire. L'équipement est simple, solide et peu coûteux, par conséquent accessible à tous. Développant des qualités basées sur le fair-play et l'esprit d'équipe, c'est un jeu intéressant et sans danger; il est particulièrement adapté aux enfants et aux adolescents, auxquels il procure beaucoup de plaisir.

### Le lacrosse masculin

Pour les équipes masculines, le lacrosse se pratique sur un terrain de 110 m de long sur 60 m de large. Les buts carrés, séparés par une distance de 80 m, mesurent 183 x 183 cm. L'équipe est composée de dix joueurs sur le terrain: un gardien, trois défenseurs, trois milieux de terrain et trois attaquants. La durée du jeu comporte quatre périodes de 15 minutes de jeu effectif. Les changements de joueurs sont volants. Le lacrosse pour hommes autorise le contact de la crosse et le contact physique (avec les épaules). La crosse, qui mesure entre 1 m et 1,82 m, surmonte une corbeille de 25 cm. La balle, en caoutchouc dur, a un diamètre de 6,3 cm et pèse 185 g. Les joueurs sont équipés d'un casque, d'épaulettes, d'un plastron, de coudières, de protège-tibias, d'une coquille et de gants rembourrés. Conjuguant la rudesse du hockey sur glace et le rythme du basketball, le lacrosse se caractérise surtout par des passes extrêmement rapides et d'incessants échanges entre attaquants et défenseurs.

### Le lacrosse féminin

Les dames utilisent des crosses et des balles identiques à celles des hommes. Le terrain et la taille des buts présentent également les mêmes dimensions. Par contre, le lacrosse féminin réunit 12 joueuses par équipe au lieu de 10 chez les hommes et le terrain n'est pas limité latéralement. Les seules lignes existantes sont la ligne de mise en jeu au milieu du terrain et les deux lignes de but. Les démarcations latérales sont définies en commun accord par les capitaines des deux équipes et les arbitres.

Le jeu dure 2 x 25 minutes. Il n'est possible de procéder à des changements de joueuses qu'à la mi-temps et sur blessure. Le lacrosse féminin se pratique sans équipement spécial et interdit en conséquence tout contact physique, le contact des crosses restant autorisé.

### Le «box lacrosse»

C'est le plus dur des jeux de lacrosse. Sport professionnel, il se pratique pendant l'hiver sur un terrain de hockey entouré de bandes. Chaque équipe est composée de six joueurs sur le terrain. Les buts sont un peu plus petits (150 x 150 cm). Les joueurs portent l'équipement complet car le jeu autorise la mise en échec avec la crosse, avec l'épaule et même les coups de crosse de devant ou depuis le



côté. Le «box lacrosse» est un jeu plus rapide que le lacrosse masculin, car chaque équipe ne dispose que de 30 secondes entre l'interception de la balle et la fin de l'attaque; si elle excède ce laps de temps, la balle revient à l'équipe adverse. Les changements de joueurs sont volants. Les fautes et la dureté excessive sont sanctionnées par des périodes d'exclusion de deux à cinq minutes ou des pénalités de match.

### L'«uni-lacrosse»

Cette nouvelle variante a été introduite en 1995 par la Fédération internationale de lacrosse dans le but de faciliter l'initiation au lacrosse masculin et féminin. Les équipes sont mixtes et comptent de huit à dix joueurs en extérieur et six en salle. Les buts mesurent 183 x 183 cm en extérieur et 120 x 120 cm en salle. La crosse et la balle sont identiques à celles du lacrosse, mais seul le gardien de but porte un équipement protecteur. Les règles sont empruntées au lacrosse féminin.

### Pourquoi introduire l'inter-crosse?

Essentiellement basé sur le fair-play, l'inter-crosse est un jeu d'équipe sans contact physique, particulièrement approprié aux enfants (garçons et filles) et aux équipes mixtes. L'inter-crosse peut se jouer partout, en salle comme en plein air, sans nécessiter de terrain particulier. Les règles sont simples et il est judicieux de faire appel aux écoliers pour les concevoir et les développer eux-mêmes. L'inter-crosse présente l'avantage de stimuler la bilatéralité: un joueur bien entraîné est apte à intercepter, lancer et recevoir la balle des deux mains mais aussi à exécuter ces mouvements les bras croisés et sur les deux côtés. Il permet en outre d'acquérir l'expérience du maniement d'un engin doté d'un manche, comparable à la raquette de tennis, de squash ou la canne d'unihockey.

Le maniement de la crosse et de la balle séduit immédiatement la plupart des gens et suscite beaucoup de plaisir dans le jeu.

Avec un peu d'exercice, l'inter-crosse s'avère être un jeu rapide et stimulant pour la coordination, tout à fait comparable au unihockey.

### Facile à apprendre?

L'inter-crosse n'est pas plus compliqué à apprendre que le basketball, le handball, l'unihockey ou tout autre sport d'équipe. Naturellement, il requiert aussi, comme pour toute autre discipline sportive, de la patience pour acquérir les habiletés de base, notamment l'envoi, l'interception et le cradling (mouvement de balance/d'équilibre spécifique pour

que la balle n'échappe pas à la crosse lors des changements rapides de trajectoires). Ce mouvement est comparable au dribble pratiqué en basketball pour contourner l'adversaire. Dans la pratique, il ressort que les écoliers apprennent ce jeu très rapidement. Dans le contexte de l'apprentissage du mouvement, cette discipline s'avère tout à fait appropriée pour initier les débutants au maniement d'un engin doté d'un manche.

### Matériel et équipement

Confectionnées en aluminium léger et dotées d'une solide corbeille en plastique, les crosses mesurent exactement 104 cm. La balle, d'un diamètre de 7,8 cm et pesant 75 g, est en plastique mou, ce qui permet d'éviter les blessures lors des impacts corporels assez violents. Pour les buts, on peut utiliser les buts d'unihockey, ou un simple caisson. Avec des joueurs de moins de 11 ans, il est conseillé de jouer sans gardien, mais si gardien il y a, celui-ci doit absolument porter un casque muni d'une grille de protection.

### Les règles

#### Le terrain

En salle, le terrain est dépourvu de lignes latérales et de lignes de fond; le jeu se poursuit même lorsqu'une balle rebondit contre un mur.

A l'extérieur, il est possible de tracer des lignes latérales et des lignes de fond en fonction du nombre de joueurs et de la taille du terrain. Une ligne médiane divise le terrain en deux camps. Les buts mesurent 120 x 120 cm (but d'unihockey). Chaque but est entouré d'une zone en forme de cercle de trois mètres de rayon

(on peut aussi utiliser la raquette de basketball). La ligne de penalty est située à sept mètres du but.

#### L'équipement

Seules la crosse d'inter-crosse et la balle en plastique mou sont autorisées. Les joueurs sont habillés en tenue de sport ordinaire, mais le gardien de but doit porter un casque muni d'une grille de protection pour le visage (casque d'unihockey).

#### L'équipe

Celle-ci compte, gardien de but compris, cinq ou six joueurs sur le terrain, selon la taille du terrain. Elle comporte aussi trois remplaçants qui prennent place sur le banc durant le jeu. Les changements volants s'effectuent sur le bord du terrain, où le joueur sortant remet sa crosse au joueur entrant.

#### Durée du jeu

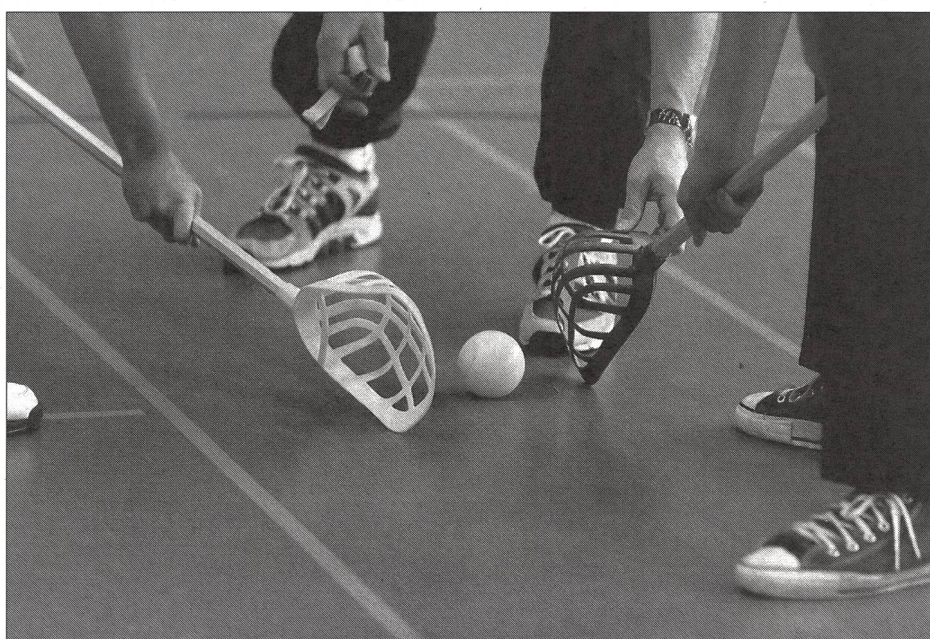
Deux mi-temps de 15 minutes, avec une pause de 10 minutes. En cas de match nul, il y a des prolongations de 2 x 3 minutes. Aussi longtemps que l'issue du jeu reste indéterminée, le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un but soit marqué (selon le principe dit de la mort subite).

#### Mise en jeu

La balle est placée au sol, entre les crosses des deux joueurs, de façon à ce que l'arrière des deux corbeilles soit en contact avec la balle. Au coup de sifflet donné par l'arbitre, les joueurs lèvent leur crosse pour lancer la balle. Lorsqu'un but est marqué, la balle est à nouveau remise en jeu au milieu du terrain.

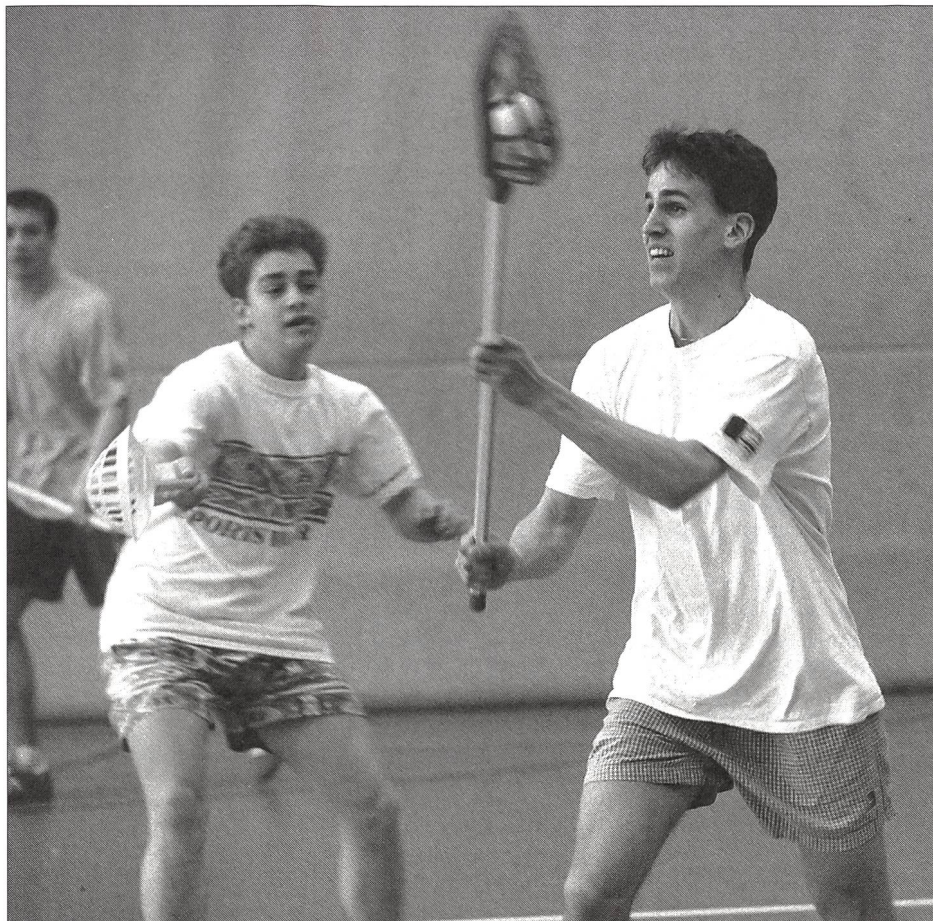
#### Règles du jeu

Les joueurs ne peuvent toucher la balle, au sol ou en l'air, qu'avec leur crosse. Tout contact avec la main ou avec le pied



Mise en jeu: le ballon est posé entre les crosses retournées.





Passé et défense, crosse levée.

est sanctionné par un coup franc pour l'équipe adverse.

#### **Fédération suisse de lacrosse et d'inter-crosse (FSLI)**

Allmendistrasse 11  
6052 Hergiswil/NW  
Tél. et fax 041/630 45 43

#### **Prestations offertes:**

Service d'information, cours de perfectionnement, vente et prêt de matériel, règlements, vidéos, contacts avec les médias, service d'aide pour les tournois, contact avec la Fédération internationale de lacrosse et d'inter-crosse.

Organisation régionale de compétitions scolaires en collaboration avec des enseignants et des écoles qui pratiquent déjà l'inter-crosse ou qui seraient désireux d'organiser de telles manifestations.

#### **Vidéos:**

Initiation à l'inter-crosse, 20 minutes, en anglais.

#### **Documentation:**

- L'inter-crosse à l'école (en allemand): 30 pages; parution dès le 30 avril 1996.
- Règlement d'inter-crosse en cours de traduction en français.

Un joueur ne peut détenir la balle dans la corbeille plus de cinq secondes (quatre secondes en salle). Durant ce laps de temps, il a le droit de progresser sur le terrain, de faire une passe ou de marquer un but. Au début, il est judicieux que l'arbitre égrène les secondes à haute voix afin que les joueurs s'habituent à ce laps de temps. Si le joueur garde la balle en sa possession au-delà de cinq secondes, l'équipe adverse bénéficie d'un coup franc.

Le gardien de but, à l'intérieur de son territoire, est autorisé à arrêter la balle à l'aide de sa crosse ou de son corps, mais ne dispose que de cinq secondes seulement (de quatre secondes en salle) pour la remettre en jeu. S'il excède ce laps de temps, l'équipe adverse bénéficie d'un coup franc.

Le gardien est le seul joueur ayant le droit de pénétrer dans sa zone de but; il a également le droit de quitter cette zone et de marquer des buts. Tout joueur qui pénètre dans la zone de but est sanctionné par un coup franc accordé à l'équipe adverse.

Les joueurs sont obligés de tenir la crosse des deux mains, en attaque comme en défense. Exception: balle libre au sol ou balle libre en l'air. Sanction: pénalité d'une minute.

Il est interdit de gêner l'adversaire par contact de la crosse ou du corps. Tout contact léger est sanctionné par un coup franc pour l'équipe adverse. Les contacts plus graves et les fautes sont sanctionnés

par une minute de pénalité ou par un lancer de punition.

Tout attaquant qui commet une faute dans la zone d'attaque d'un défenseur est sanctionné par un lancer de punition tiré depuis la ligne des sept mètres. Toutes les autres fautes commises dans les zones d'attaque ou de défense sont sanctionnées par une minute de pénalité.

L'attaquant ne peut tirer un but que dans la mesure où aucun joueur ne se trouve dans sa ligne de tir. Les buts incontrôlés ou tirés à l'aveugle sont interdits et sanctionnés par une pénalité d'une minute.

L'équipe défendante n'a pas le droit d'adopter une défense de zone, sauf si elle joue en infériorité numérique. Sanction: une minute de pénalité.

Chaque coup franc s'effectue par une passe à l'emplacement de la faute (coup franc indirect). Les joueurs de l'équipe adverse doivent alors respecter une distance de deux mètres. Pénalité: une minute.

Tout maniement dangereux de la crosse, blocage de la balle par le corps ou par la corbeille sont également sanctionnés par une minute de pénalité.

Les fautes commises intentionnellement ou un comportement inacceptable entraînent l'expulsion.

## **Recommandations d'ordre méthodologique**

### **Couverture de la balle**

Lorsqu'un joueur couvre la balle de sa crosse, les adversaires doivent le laisser relancer la balle sans le gêner, en respectant une distance de deux mètres.

### **Prochaines manifestations**

- Championnats du monde des 13 à 14 ans au Danemark, du 28 juin au 2 juillet 1996
- Championnats du monde des 15 à 17 ans en Allemagne ou en France en 1997
- Championnats du monde des 18 ans et plus à Montréal, Canada, du 11 au 14 juillet 1996
- Championnats d'Europe de la crosse masculin en Allemagne, du 10 au 18 août 1996
- Championnats du monde de la crosse masculin aux USA en 1997

### **Passes**

Il est judicieux, au début, d'exiger que l'équipe attaquante effectue trois passes avant de tenter de marquer un but.

Pour obtenir des informations supplémentaires, du matériel, les règles du jeu, une bibliographie ou des vidéos, il convient de s'adresser à la Fédération suisse de lacrosse et d'inter-crosse (FSLI). ■